

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zarządzanie emocjami

Małgorzata Dębowska

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie

11 marca 2014 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

**SUKCES W ŻYCIU ZALEŻY NIE TYLKO
OD INTELEKTU, LECZ OD UMIEJĘTNOŚCI
KIEROWANIA EMOCJAMI**



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Każdy może się rozgniewać, to bardzo łatwe. Ale rzadką umiejętnością jest złośczenie się na właściwą osobę we właściwym stopniu i we właściwym momencie, we właściwym celu i we właściwy sposób.

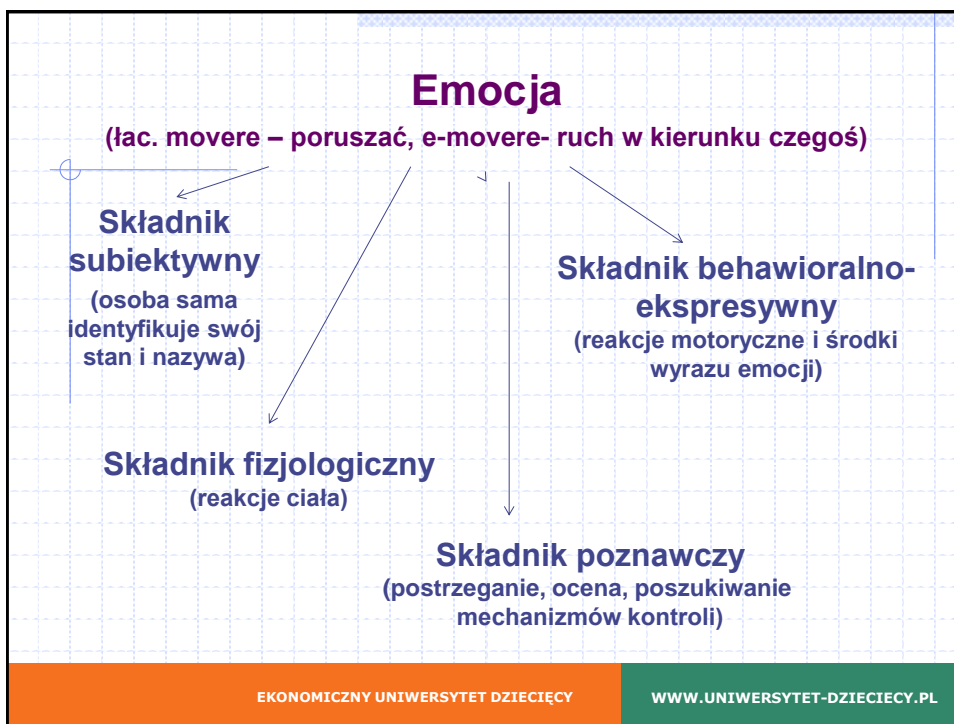
Arystoteles



Inteligencja emocjonalna

„**Inteligencja emocjonalna** odnosi się do zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych ludzi, do zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi.”


D. Goleman.



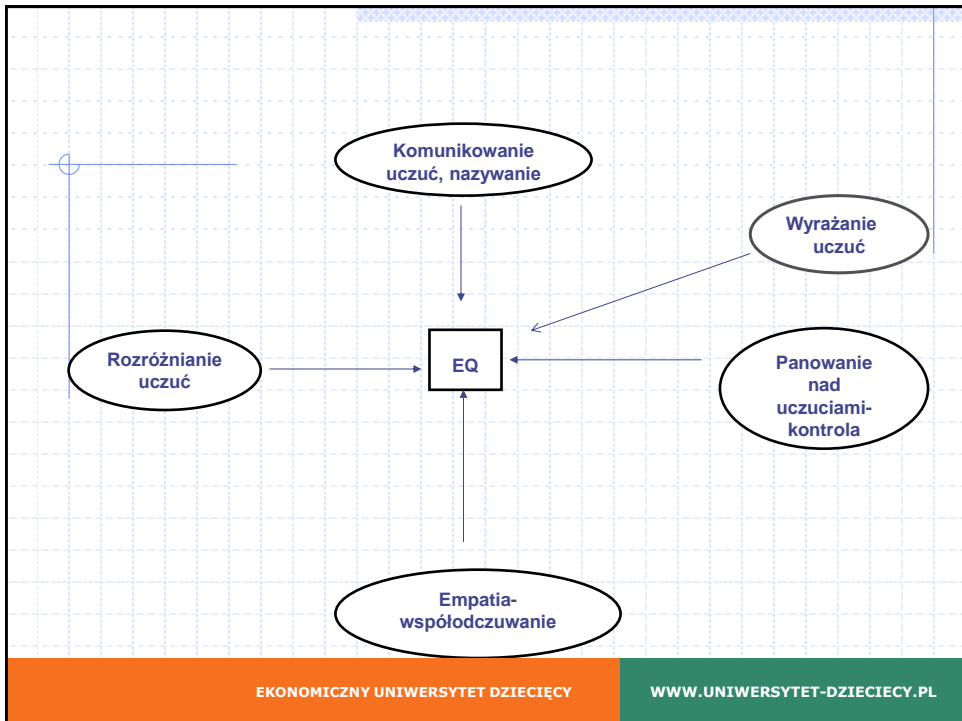
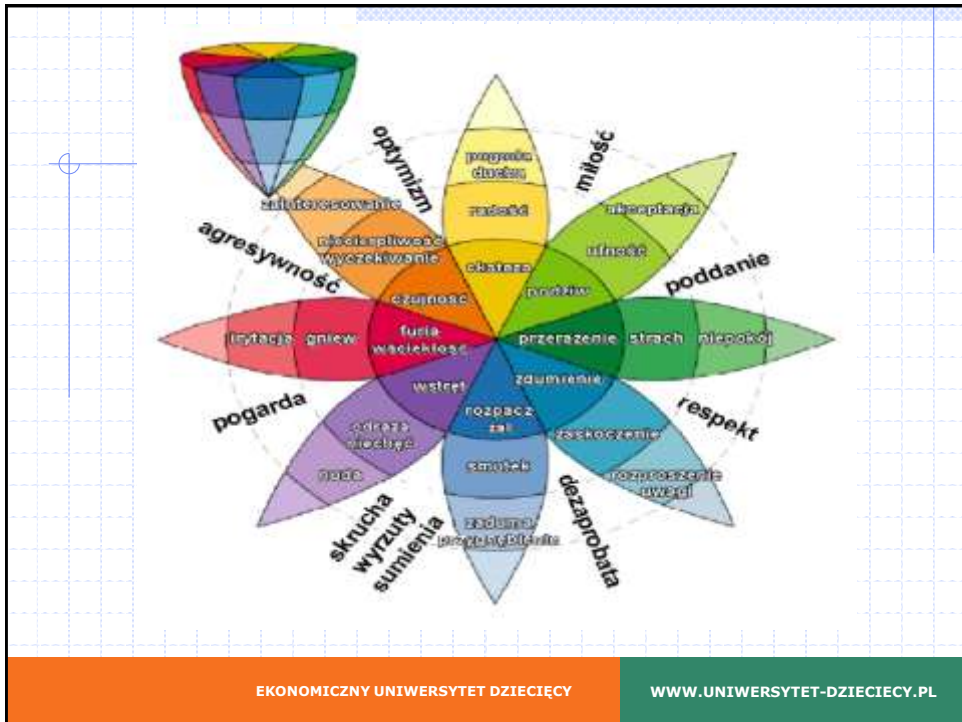
Trójwymiarowy diagram Plutchika opisuje relacje między różnymi emocjami, analogicznymi do kolorów na kole. Wymiar pionowy reprezentuje intensywność, a koło poziome reprezentuje stopień podobieństwa.

Emocje przeciwległe na kole są emocjami przeciwnymi. Według Plutchika nie możemy doświadczać ich w tym samym czasie.

W dwuwymiarowym rzucie diagramu, emocje w pustych przestrzeniach tworzą podstawowe diady, które są mieszanką dwóch podstawowych emocji



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL



Inteligencja emocjonalna składa się z:

Kompetencji psychologicznych czyli umiejętności budowania relacji z samym sobą.

Kompetencji społecznych czyli umiejętności budowania relacji z innymi.

Kompetencji prakseologicznych czyli inaczej kompetencji działania.

KOMPETENCJE PSYCHOLOGICZNE (relacje z samym sobą)

SAMOŚWIADOMOŚĆ: umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wiedza o własnych uczuciach, wartościach, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, czyli świadomość emocjonalna.



SAMOOCENA: poczucie własnej wartości, wiara we własne siły, świadomość swoich możliwości, umiejętności oraz swoich ograniczeń; umiejętność doświadczania własnej osoby niezależnie od sądów innych ludzi.



KOMPETENCJE PSYCHOLOGICZNE **(relacje z samym sobą)**

SAMOKONTROLA: zdolność świadomego reagowania na bodźce zewnętrzne; umiejętność radzenia sobie ze stresem i kształtowania własnych emocji w zgodzie z samym sobą, z własnymi normami, zasadami oraz wyznawanymi wartościami.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE **(relacje z innymi)**

EMPATIA: umiejętność doświadczania stanów emocjonalnych innych, uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i wartości wyznawanych przez innych, czyli rozumienie innych, wrażliwość na odczucia innych; postawa nastawiona na pomaganie i wspieranie innych osób; zdolność odczuwania i rozumienia relacji społecznych

ASERTYWNOŚĆ: posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio, otwarcie wyrażanie emocji, postaw oraz wyznawanych wartości w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób; zdolność obrony własnych praw w sytuacjach społecznych bez naruszania praw innych osób do ich obrony.



KOMPETENCJE PRAKSEOLOGICZNE

(inaczej *kompetencje działania* - nasz stosunek do zadań, wyzwań i działań)

MOTYWACJA: własne zaangażowanie, skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie, czyli dążenie do osiągnięć, inicjatywa i optymizm.

ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNE: umiejętność panowania nad swoimi stanami wewnętrznymi; zdolność radzenia sobie w zmieniającym się środowisku, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian w otoczeniu, zdolność działania i podejmowania decyzji pod wpływem stresu.



KOMPETENCJE PRAKSEOLOGICZNE

(inaczej *kompetencje działania* –
nasz stosunek do zadań, wyzwań i działań)

SUMIENNOŚĆ: zdolność przyjmowania odpowiedzialności za zadania i wykonywanie zadań; umiejętność czerpania zadowolenia z wykonywanych obowiązków; konsekwencja w działaniu, w zgodzie z przyjętymi przez siebie standardami.

Przyczyny zachowań agresywnych

Rodzice!!!! Zaczniemy od siebie

- Brak ciepła, akceptacji, zaangażowania
- Brak granic wobec agresywnych zachowań
- Rodzic nie znoszący sprzeciwu, agresywny

- **Środki masowego przekazu**

- **Wpływ grupy rówieśniczej-
naśladownictwo**

- **Przemoc wobec dzieci-bezpośrednia:
bicie, przezywanie, wyszydzanie
pośrednia- intrygi, izolacja, oszczerstwa**

Granice wyrażania uczuć

Kiedy jesteś zła/zły:

Nie zgadzam się na

.....
.....
.....
.....

Zgadzam się na

.....
.....
.....



Kiedy jesteś smutna/smutny:

Nie zgadzam się na

.....
.....
.....

Zgadzam się na

.....
.....
.....



Kiedy jesteś radosna/radosny:

Nie zgadzam się na

.....
.....
.....

Zgadzam się na

.....
.....
.....



Kiedy się złościę pomaga mi:

.....
.....
.....

Kiedy jestem smutna/smutny pomaga mi:

.....
.....
.....



Narzędzie zarządzania emocjami Nazywanie uczuć

Nigdy nie słuchasz tego, co mówię!

Jesteś..... Czujesz.....

Ona to umie tak o siebie zadbać.

Czujesz.....

Nic mi się nie chce, to wszystko jest takie trudne.

Jesteś..... Czujesz.....

Skuteczne chwalenie

- **Powiedz, co widzisz. Powiedz, co słyszysz/słyszaleś.
Powiedz, co wiesz.**
- **Powiedz, co czujesz.....lub
Podoba mi się.....Lubię, kiedy.....**
- **Podsumuj to jednym słowem.
To jest.....zachowanie,
To się nazywa.....**

Dobre słowo

Cieszę się, że Cię widzę
Cieszę się, że jesteś
Lubię z Tobą rozmawiać
Lubię tak z Tobą.....
To przyjemnie tak z Tobą spędzać czas
Sprawia mi przyjemność.....
Fajnie, kiedy Ty/My.....
Miło tak

Dziękuję Ci za.....

- Mów o tym, jak się czujesz- innej, dorosłej osobie
- Dbaj o siebie i o rozładowanie energii płynącej z emocji
- Nie obrażaj, nie krytykuj – innych i siebie
- Jeśli Twoja energia emocjonalna rośnie- oddal się, odejść
- Zawsze, kiedy nastrój i sytuacja sprzyja- mów dobre słowo, chwal
- Nie używaj słów, które ranią

